

ВСЕРОССИЙСКИЙ СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГТО»: ГОТОВНОСТЬ СТУДЕНТОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ И ТРЕБОВАНИЙ

Васенков Н. В.¹, Фазлеева Е. В.², Пасмуров Г.И.²
Казанский кооперативный институт (филиал) Российского университета
кооперации¹,
Казанский федеральный университет²

Ключевые слова: Всероссийский спортивный комплекс ГТО, студенты, физическая подготовленность, методические указания к выполнению нормативов.

Аннотация. На основе проведенных исследований была изучена физическая подготовленность студенческой молодежи первых трех курсов и определен уровень готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Выявлена необходимость конкретизации методики выполнения отдельных нормативов комплекса.

ALL-RUSSIAN SPORTS COMPLEX GTO: READINESS OF STUDENTS FOR PERFORMANCE NORMS AND REQUIREMENTS

Vasenkov N.V. ¹, Fazleeva E.V.², Pasmurov G.I. ²
Kazan cooperative institute (branch) of Russian university of cooperation¹,
Kazan federal university²

Key words: All-Russian sports complex GTO (Ready to work and defense), students, physical preparedness, methodical instructions for the implementation of standards.

Abstract: Based on these studies studied the physical preparedness of students of the first three courses and on the basis of the data obtained reflect the level of readiness to perform standards All-Russian sports complex GTO (Ready to work and defense). Detected need to clarify methods perform some norms of the complex.

Стартовал первый организационно-экспериментальный этап внедрения комплекса «Готов к труду и обороне!» (ГТО) в 12 субъектах РФ, в том числе

и в Татарстане. В ходе него пройдет формирование нормативно-правовой базы комплекса ГТО. В рамках обновленного ГТО предусматривается сдача 5 – 6 спортивных нормативов в 11 возрастных группах, начиная с 6 лет. Выполнившим нормативы будут вручаться золотой, серебряный или бронзовый знаки ГТО, соответствующие трем видам сложности. [1]

Система оценки физического состояния детей и юношества будет максимально гибкой, учитывающей индивидуальные особенности. Предполагается, что спортивные достижения учащихся будут добавлять баллы к результатам ЕГЭ и среднему баллу аттестата.

Как отметила депутат Госдумы РФ и олимпийская чемпионка по конькобежному спорту Светлана Журова, новый комплекс нормативов будет опираться на принципиально другую идеологию, чем ГТО. По ее словам, это будет более эгоистическая, но и более эффективная для современного человека идея быть здоровым ради самого себя. [2]

Тщательная и детальная разработка нормативов ГТО, выполненная Правительством РФ 2014 г. в соответствии с медицинскими нормами двигательного режима для каждого возраста, позволит возобновить массовое физкультурное движение в стране, улучшить физическую подготовку и увеличить продолжительность жизни населения.

Целью нашего исследования явилось выявление соответствия уровня физической подготовленности студентов с нормами комплекса ГТО.

Ход и результаты исследования.

Исследование проводилось в Казанском кооперативном институте (филиале) Российского университета кооперации и со студентами 1, 2 и 3 курсов, не имеющих отклонений в состоянии здоровья. Студенты приняли участие в следующих видах испытания: юноши – подтягивание на перекладине, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами, прыжок в длину с места толчком двумя ногами; девушки – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднятие туловища из

положения лёжа на спине. Испытания проводились согласно методическим указаниям к комплексу ГТО.

В результате проведенных испытаний студенты юноши 1 курса в подтягивании на перекладине показали результат $11,2 \pm 0,1$ раза, что немного выше норм серебряного знака. Студенты 2 курса в среднем подтянулись $11,9 \pm 0,2$ раза, юноши 3 курса – $9,1 \pm 0,2$ раза. Все три показателя статистически достоверны. Следовательно, показатели силы несколько снижаются у студентов к 3 курсу, но это не достоверно. На снижение показателя силы у студентов от курса к курсу может оказать влияние некоторый набор веса студентов к старшим курсам что, к сожалению, не учитывается в нормах.

В подтягивании из виса лежа на низкой перекладине (девушки) результаты таковы: 1 курс – $10,5 \pm 0,3$ раза, 2 курс – $13,2 \pm 0,2$ раза, 3 курс – $11,6 \pm 0,3$ раза. Показатели невысокие: при нормативах 10–15–20 раз на бронзовый, серебряный и золотой значок соответственно. Необходимо отметить, что при стандартной высоте перекладины общепринято рекомендуемой для выполнения данного теста (110 см) девушки низкого роста справляются с упражнением успешнее, чем высокорослые студентки. По нашему мнению, при выполнении данного норматива необходимо регулировать высоту перекладины в зависимости от роста испытуемого, что должно быть отражено в соответствующих данному испытанию методических указаниях.

Девушки в результате тестирования качества силы в упражнении сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, показали следующие результаты. У студенток 1 курса – $19,7 \pm 0,2$ раза, 2 курса – $17,3 \pm 0,1$ раза, 3 курса – $16,9 \pm 0,2$ раза. Это значительно выше заявленных к норм в комплексе 10 – бронзовый знак, 12 – серебряный и 14 – золотой. Несмотря на то, что показатели силы у девушек от курса к курсу незначительно снижаются, средний показатель всех студенток значительно выше норм серебряного знака комплекса ГТО.

Испытание качества гибкости с помощью теста наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами у девушек по курсам: 1 курс $+ 16,1 \pm 0,1$ см, 2 курс $+ 16,6 \pm 0,1$ см и 3 курс $+ 15,4 \pm 0,2$ см. Таким образом, нами зафиксированы незначительные, разнонаправленные изменения от 1 курса к третьему. Следовательно, уровень качества гибкости у студентов в среднем соответствует золотому знаку ГТО. У юношей результаты тестирования качества гибкости следующие: 1 курс $+ 9,3 \pm 0,1$ см, 2 курс $+ 10,2 \pm 0,2$ см, и 3 курс $+ 11,9 \pm 0,1$ см. Что значительно ниже золотого знака комплекса. Следует отметить, что в этом испытании не учитывается тип телосложения человека, пропорции длины рук и ног. Поэтому, многие студенты регулярно занимающиеся физической культурой и спортом по объективным причинам не могут показать достойный результат.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами тестирует комплекс физических качеств – силу ног, координацию движений, быстроту. Результаты девушек в этом виде испытаний значительно ниже представленных в комплексе ГТО и составили у первокурсниц $152,2 \pm 2,0$ см, у второкурсниц $162,6 \pm 3,1$ см, у студенток третьего курса $154,3 \pm 2,3$ см. Таким образом, мы не выявили значительного изменения показателей от курса к курсу. Однако, показанные студентками результаты значительно ниже даже бронзового знака ГТО. У юношей выполнение теста в прыжках в длину с места так же вызвал затруднение. Студенты 1 курса прыгнули на $191,0 \pm 3,1$ см, 2 курса $195,1 \pm 2,8$ см и 3 курса $189,7 \pm 3,4$ см. Выявлено значительно более низкое, по сравнению нормами бронзового знака, значения показателей в прыжках у юношей. Несмотря на то, что показатели силы у студентов выявленные тестом подтягивание на перекладине у юношей и отжимания у девушек находятся на уровне серебряного знака, в прыжках студенты не достигают уровня бронзового знака. Следовательно, у студентов слабо развиты качества быстрота и координация движений. [4]

В испытании поднимание туловища из положения лёжа на спине девушки показали следующие результаты. Первый курс $40,1 \pm 0,2$ раза,

второй $39,2 \pm 0,3$ раза и третий $38,5 \pm 0,2$ раза. Что в среднем соответствует серебряному знаку. Следует отметить, в этом тесте разница в нормах на бронзовый знак и серебряный - 6 раз, а между серебром и золотом - 7 раз. Тест выполняется на время и студентам значительно сложнее выполнить норматив золотого знака.

По нашему мнению, возрождение комплекса ГТО при грамотном организационном и методическом подходе несомненно окажет положительное влияние на физическую и функциональную подготовленность студентов, а также создаст дополнительную мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и спортом и, в конечном счёте, будет способствовать укреплению здоровья, повышению производительности труда и активному долголетию. [5]

Выводы.

1. Уровень физической подготовленности юношей и девушек в прыжках в длину с места толчком двумя ногами не соответствует нормам комплекса ГТО.

2. Физическая подготовленность студентов 1, 2 и 3 курсов и их готовность к выполнению норм и требований комплекса ГТО не имеет достоверных отличий.

3. Необходимо конкретизировать нормативно-тестирующую область комплекса в части определения содержания методического раздела и критериев оценки уровня физкультурно-спортивных умений и навыков (в частности, с учетом роста-весовых показателей испытуемых).

Литература.

1. Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 N 540 "Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)». [Электронный ресурс] URL: http://www.minsport.gov.ru/post540_11062014.pdf. Дата обращения: 25.01.15.

2. Обзор прессы «За и против ГТО». [Электронный ресурс] URL: <http://sportteacher.ru/news/show/Jukov/>. Дата обращения: 29.01.15.

3. Васенков Н.В. Гипокинезия как одна из причин ухудшения здоровья студентов. / Н.В. Васенков, Е.В. Фазлеева. // Вестник НЦБЖД. – 2013. – № 1 (15). – С. 50-54.

4. Перова Е.И. Физическое состояние и готовность студенческой молодежи к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО 2014 года. / Е.И. Перова, В.А. Куренцов, В.П. Голубев, Э.В. Егорычева. // Вестник спортивной науки. – 2014. – №2. – С. 55-60.

5. Фазлеева Е.В., Васенков Н.В. Проблемы мотивации физкультурной активности студентов в вузе. // Теория и практика физической культуры. – 2010. - № 6.- С. 83-85.